

2020



7月の献立

しきぽぽ保育園

初期 6～7ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	水	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
2	木	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
3	金	かゆペースト カラスカレイペースト バナナペースト	米 カラスカレイ バナナ
4	土	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
6	月	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
7	火	ソーメンペースト 人参ペースト	ソーメン 人参
8	水	しらすかゆペースト じゃが芋ペースト バナナペースト	米 しらす干し じゃが芋 バナナ
9	木	かゆペースト 豆腐ペースト	米 豆腐
10	金	かゆペースト ほうれん草ペースト	米 ほうれん草
11	土	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
13	月	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
14	火	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
15	水	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
16	木	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
17	金	かゆペースト カラスカレイペースト	米 カラスカレイ
18	土	かゆペースト さつま芋ペースト	米 さつま芋
20	月	かゆペースト 助宗タラペースト	米 助宗タラ
21	火	かゆペースト 人参ペースト	米 人参
22	水	しらすかゆペースト じゃが芋ペースト	米 しらす干し じゃが芋
25	土	かゆペースト かぼちゃペースト	米 かぼちゃ
27	月	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
28	火	かゆペースト 大根ペースト	米 大根
29	水	かゆペースト 白菜ペースト	米 白菜
30	木	かゆペースト じゃが芋ペースト	米 じゃが芋
31	金	かゆペースト カラスカレイペースト バナナペースト	米 カラスカレイ バナナ

都合により献立の変更がある場合もあります

2020



7月の献立

しきぽぽ保育園

中期 8～9ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	水	かゆ スープ 白菜のサラダ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 人参
2	木	かゆ みそ汁 キャベツと人参のサラダ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮	米 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ赤 卵黄 キャベツ 人参 じゃが芋 なす
3	金	かゆ みそ汁 お豆腐サラダ カラスカレイと野菜のやわらか煮 パナナ	米 カラスカレイ 人参 チンゲン菜 豆腐 きゅうり 玉ねぎ 焼ふ パナナ
4	土	かゆ すまし汁 人参とほうれん草のサラダ 鶏肉とキャベツのくたくた煮	米 鶏肉 キャベツ パプリカ赤 人参 ほうれん草 さつま芋
6	月	かゆ みそ汁 人参とほうれん草のだし煮 助宗タラとかぼちゃのとろとろ煮	米 助宗タラ かぼちゃ 人参 ほうれん草 玉ねぎ インゲン
7	火	トマトの玉子とじそうめん きゅうりのサラダ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮	ソーメン 卵黄 トマト 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 きゅうり
8	水	しらすかゆ すまし汁 パナナ 鶏肉とじゃが芋のやわらか煮	米 しらす干し 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 花ふ パナナ
9	木	かゆ みそ汁 夏野菜の玉子とじ煮 鮭と小松菜のやわらか煮	米 鮭 小松菜 なす パプリカ赤 ピーマン 卵黄 さつま芋 豆腐
10	金	かゆ スープ きゅうりと人参のサラダ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮	米 鶏肉 玉ねぎ 卵黄 きゅうり 人参 大根 ほうれん草
11	土	かゆ かぼちゃのマッシュ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ
13	月	かゆ さつま芋のマッシュ 鶏肉のトマト煮	米 鶏肉 キャベツ トマト 人参 さつま芋
14	火	かゆ 大根サラダ 鶏肉と野菜のみるく煮	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ なす ミルク 大根 人参 インゲン
15	水	かゆ スープ 白菜のサラダ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 人参
16	木	かゆ みそ汁 キャベツと人参のサラダ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮	米 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ赤 卵黄 キャベツ 人参 じゃが芋 なす
17	金	かゆ みそ汁 お豆腐サラダ カラスカレイと野菜のやわらか煮	米 カラスカレイ 人参 チンゲン菜 豆腐 きゅうり 玉ねぎ 焼ふ
18	土	かゆ すまし汁 人参とほうれん草のサラダ 鶏肉とキャベツのくたくた煮	米 鶏肉 キャベツ パプリカ赤 人参 ほうれん草 さつま芋
20	月	かゆ みそ汁 人参とほうれん草のだし煮 助宗タラとかぼちゃのとろとろ煮	米 助宗タラ かぼちゃ 人参 ほうれん草 玉ねぎ インゲン
21	火	かゆ スープ 豆腐と鶏肉の玉子とじ煮	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵黄 小松菜
22	水	しらすかゆ すまし汁 鶏肉とじゃが芋のやわらか煮	米 しらす干し 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 花ふ
25	土	かゆ みそ汁 かぼちゃのマッシュ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ チンゲン菜
27	月	かゆ じゃが芋のマッシュ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏肉 キャベツ カリフラワー 人参 じゃが芋
28	火	かゆ 大根サラダ 鶏肉と野菜のみるく煮	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ なす ミルク 大根 人参 インゲン
29	水	かゆ スープ 白菜のサラダ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 人参
30	木	かゆ みそ汁 キャベツと人参のサラダ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮	米 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ赤 卵黄 キャベツ 人参 じゃが芋 なす
31	金	かゆ みそ汁 お豆腐サラダ カラスカレイと野菜のやわらか煮 パナナ	米 カラスカレイ 人参 チンゲン菜 豆腐 きゅうり 玉ねぎ 焼ふ パナナ

都合により献立の変更がある場合もあります。

2020



7月の献立

しきぽろ保育園

後期 10～11ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	水	かゆ スープ 白菜のサラダ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 人参
2	木	かゆ みそ汁 キャベツと人参のサラダ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮	米 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ赤 玉子 キャベツ 人参 じゃが芋 なす
3	金	かゆ みそ汁 お豆腐サラダ カラスカレイと野菜のやわらか煮 パナナ	米 カラスカレイ 人参 チンゲン菜 豆腐 きゅうり ワカメ 玉ねぎ 焼ふ パナナ
4	土	かゆ すまし汁 人参とほうれん草のサラダ 豚肉とキャベツのくたくた煮	米 豚肉 キャベツ パプリカ赤 人参 ほうれん草 さつま芋 しめじ
6	月	かゆ みそ汁 人参とほうれん草のだし煮 助宗タラとかぼちゃのとろとろ煮	米 助宗タラ かぼちゃ 人参 ほうれん草 玉ねぎ インゲン
7	火	トマトの玉子とじそうめん きゅうりとわかめのサラダ 豆腐と豚肉のとろとろ煮	ソーメン 玉子 トマト 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 きゅうり ワカメ
8	水	しらすかゆ すまし汁 パナナ 豚肉とじゃが芋のやわらか煮	米 しらす干し 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 花ふ パナナ
9	木	かゆ みそ汁 夏野菜の玉子とじ煮 鮭と小松菜のやわらか煮	米 鮭 小松菜 なす パプリカ赤 ピーマン 玉子 さつま芋 豆腐
10	金	かゆ スープ きゅうりと人参のサラダ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 きゅうり 人参 大根 ほうれん草
11	土	かゆ みそ汁 かぼちゃのマッシュ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ ワカメ えのき茸
13	月	かゆ みそ汁 さつま芋のマッシュ 鶏肉のトマト煮	米 鶏肉 キャベツ トマト 人参 さつま芋 ワカメ
14	火	かゆ 大根サラダ 豚肉と大豆のみるく煮	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 大豆 ミルク 大根 人参 インゲン
15	水	かゆ スープ 白菜のサラダ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 人参
16	木	かゆ みそ汁 キャベツと人参のサラダ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮	米 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ赤 玉子 キャベツ 人参 じゃが芋 なす
17	金	かゆ みそ汁 お豆腐サラダ カラスカレイと野菜のやわらか煮	米 カラスカレイ 人参 チンゲン菜 豆腐 きゅうり ワカメ 玉ねぎ 焼ふ
18	土	かゆ すまし汁 人参とほうれん草のサラダ 豚肉とキャベツのくたくた煮	米 豚肉 キャベツ パプリカ赤 人参 ほうれん草 さつま芋 しめじ
20	月	かゆ みそ汁 人参とほうれん草のだし煮 助宗タラとかぼちゃのとろとろ煮	米 助宗タラ かぼちゃ 人参 ほうれん草 玉ねぎ インゲン
21	火	かゆ スープ 豆腐と豚肉の玉子とじ煮	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 小松菜 ワカメ
22	水	しらすかゆ すまし汁 豚肉とじゃが芋のやわらか煮	米 しらす干し 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 花ふ
25	土	かゆ みそ汁 かぼちゃのマッシュ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏肉 玉ねぎ かぼちゃ ワカメ チンゲン菜
27	月	かゆ みそ汁 じゃが芋のマッシュ 鶏肉と野菜のやわらか煮	米 鶏肉 キャベツ カリフラワー 人参 じゃが芋 ワカメ
28	火	かゆ 大根サラダ 豚肉と大豆のみるく煮	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 大豆 ミルク 大根 人参 インゲン
29	水	かゆ スープ 白菜のサラダ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮	米 豚肉 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 人参
30	木	かゆ みそ汁 キャベツと人参のサラダ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮	米 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ赤 玉子 キャベツ 人参 じゃが芋 なす
31	金	かゆ みそ汁 お豆腐サラダ カラスカレイと野菜のやわらか煮 パナナ	米 カラスカレイ 人参 チンゲン菜 豆腐 きゅうり ワカメ 玉ねぎ 焼ふ パナナ

都合により献立の変更がある場合があります。

2020



7月の献立

しまぽぽ保育園

乳児食

日	曜日	午前おやつ	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
			献立名	材料		
1	水	牛乳 ビスケット	スパゲッティミートソース 白菜と油揚げのマヨサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ グリンピース 白菜 油揚げ チンゲン菜 人参	牛乳 ふんわりスコーン	461kcal 16.8g
2	木	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 オレンジ 玉子と鶏肉のバター醤油炒め キャベツと人参のサラダ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ赤 キャベツ 人参 じゃが芋 なす ネーブル	牛乳 スイートパンプキン	425kcal 13.9g
3	金	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 パナナ カラスカレイのパン粉焼き お豆腐サラダ	米 カラスカレイ 人参 チンゲン菜 豆腐 きゅうり ワカメ 玉ねぎ 焼ふ パナナ	牛乳 とうもろこし 人参おかかおにぎり	479kcal 14.6g
4	土	牛乳 せんべい	納豆ごはん 具だくさん汁 豚肉とキャベツのコーン炒め ひじきの煮物	米 納豆 豚肉 キャベツ コーン パプリカ赤 ひじき 人参 ほうれん草 さつま芋 長ねぎ しめじ	牛乳 鉄強化チーズ サクサクおふラスク	458kcal 20.0g
6	月	牛乳 ビスケット	鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁 黄桃 助宗タラのコロコロ甘辛揚げ 炒りおから	米 助宗タラ かぼちゃ 油揚げ おから ごぼう 人参 ほうれん草 玉ねぎ インゲン 黄桃	牛乳 小松菜のおやき風	446kcal 14.0g
7	火	牛乳 せんべい	七夕そうめん きゅうりとわかめの和風マヨ和え 豆腐のそぼろあんかけ オレンジ 【イベント献立】	ソーメン 玉子 ツナフレーク オクラ トマト 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 枝豆 きゅうり ワカメ ネーブル	牛乳 白桃 カラメルポテト	411kcal 14.3g
8	水	牛乳 ビスケット	しらすとコーンの米粉かき揚げ丼 すまし汁 豚肉とじゃが芋の煮物 パナナ	米 米粉 玉ねぎ コーン しらす干し あおさ粉 豚肉 じゃが芋 人参 グリンピース 花ふ ごぼう パナナ	牛乳 フレンチトースト	488kcal 16.6g
9	木	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 オレンジ 鮭のごま煮 夏野菜の玉子炒め	米 鮭 白すりごま 小松菜 玉子 なす パプリカ赤 ピーマン さつま芋 豆腐 ネーブル	牛乳 冷やしわかめうどん	439kcal 17.4g
10	金	牛乳 ビスケット	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ スープ マカロニサラダ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース マカロニ ツナフレーク きゅうり 人参 大根 ほうれん草 プレーンヨーグルト	牛乳 鉄カルシウムウエハース オレンジゼリー	452kcal 15.2g
11	土	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 鶏肉と野菜の生姜炒め かぼちゃの信田煮	米 鶏肉 生姜 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 油揚げ 枝豆 ワカメ えのき茸	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	473kcal 18.9g
13	月	牛乳 ビスケット	鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁 茹で鶏の中華だれ さつま芋の甘煮	米 鶏肉 キャベツ トマト 人参 白すりごま さつま芋 ワカメ 長ねぎ	牛乳 マカロニナポリタン	458kcal 15.8g
14	火	牛乳 せんべい	夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 大豆 トマト 牛乳 カレールー ツナフレーク 大根 人参 インゲン ネーブル	牛乳 メロンパン	509kcal 17.3g
15	水	牛乳 ビスケット	スパゲッティミートソース 白菜と油揚げのマヨサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ グリンピース 白菜 油揚げ チンゲン菜 人参	牛乳 ふんわりスコーン	461kcal 16.9g
16	木	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 オレンジ 玉子と鶏肉のバター醤油炒め キャベツと人参のサラダ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ赤 キャベツ 人参 じゃが芋 なす ネーブル	牛乳 スイートパンプキン	425kcal 13.9g
17	金	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 白桃 カラスカレイのパン粉焼き お豆腐サラダ	米 カラスカレイ 人参 チンゲン菜 豆腐 きゅうり ワカメ 玉ねぎ 焼ふ 白桃	牛乳 のり巻き(ツナ)	515kcal 15.6g
18	土	牛乳 せんべい	納豆ごはん 具だくさん汁 豚肉とキャベツのコーン炒め ひじきの煮物	米 納豆 豚肉 キャベツ コーン パプリカ赤 ひじき 人参 ほうれん草 さつま芋 長ねぎ しめじ	牛乳 鉄強化チーズ サクサクおふラスク	458kcal 20.0g
20	月	牛乳 ビスケット	鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁 オレンジ 助宗タラのコロコロ甘辛揚げ 炒りおから	米 助宗タラ かぼちゃ 油揚げ おから ごぼう 人参 ほうれん草 玉ねぎ インゲン ネーブル	牛乳 小松菜のおやき風	442kcal 14.1g
21	火	牛乳 せんべい	ひまわりライス スープ みかん 豆腐の野菜あんかけ 【イベント献立】	米 豚肉 長ねぎ 玉子 キヌサヤ 豆腐 玉ねぎ 人参 枝豆 小松菜 ワカメ みかん	牛乳 白桃 カラメルポテト	452kcal 16.3g
22	水	牛乳 ビスケット	しらすとコーンの米粉かき揚げ丼 すまし汁 豚肉とじゃが芋の煮物 洋なし	米 米粉 玉ねぎ コーン しらす干し あおさ粉 豚肉 じゃが芋 人参 グリンピース 花ふ ごぼう 洋なし	牛乳 ホットケーキ	505kcal 14.9g
25	土	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 鶏肉と野菜のおかか炒め かぼちゃの信田煮	米 鶏肉 花かつお 玉ねぎ キヌサヤ かぼちゃ 油揚げ 枝豆 ワカメ チンゲン菜	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	476kcal 20.0g
27	月	牛乳 ビスケット	鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁 茹で鶏の中華だれ じゃが芋の磯バター	米 鶏肉 キャベツ カリフラワー 人参 白すりごま じゃが芋 あおさ粉 ワカメ 長ねぎ	牛乳 マカロニナポリタン	440kcal 16.3g
28	火	牛乳 せんべい	夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 大豆 トマト 牛乳 カレールー ツナフレーク 大根 人参 インゲン ネーブル	牛乳 メロンパン	509kcal 17.3g
29	水	牛乳 ビスケット	スパゲッティミートソース 白菜と油揚げのマヨサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ グリンピース 白菜 油揚げ チンゲン菜 人参	牛乳 ふんわりスコーン	461kcal 16.9g
30	木	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 オレンジ 玉子と鶏肉のバター醤油炒め キャベツと人参のサラダ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ赤 キャベツ 人参 じゃが芋 なす ネーブル	牛乳 スイートパンプキン	425kcal 13.9g
31	金	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 パナナ カラスカレイのパン粉焼き お豆腐サラダ	米 カラスカレイ 人参 チンゲン菜 豆腐 きゅうり ワカメ 玉ねぎ 焼ふ パナナ	牛乳 とうもろこし 人参おかかおにぎり	479kcal 14.6g

都合により献立の変更がある場合もあります。

2020



7月の献立

しきぽぽろ保育園

幼児食

日	曜日	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
		献立名	材料		
1	水	スパゲッティミートソース 白菜と油揚げのマヨサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ グリンピース 白菜 油揚げ チンゲン菜 人参	牛乳 ふんわりスコーン	614kcal 22.4g
2	木	ご飯 みそ汁 オレンジ 玉子と鶏肉のバター醤油炒め キャベツと人参のサラダ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ赤 キャベツ 人参 じゃが芋 なす ネーブル	牛乳 スイートパンプキン	566kcal 18.5g
3	金	ご飯 みそ汁 パナナ カラスカレイのパン粉焼き お豆腐サラダ	米 カラスカレイ 人参 チンゲン菜 豆腐 きゅうり ワカメ 玉ねぎ 焼ふ パナナ	牛乳 とうもろこし 人参おかかおにぎり	639kcal 19.5g
4	土	納豆ごはん 具だくさん汁 豚肉とキャベツのコーン炒め ひじきの煮物	米 納豆 豚肉 キャベツ コーン パプリカ赤 ひじき 人参 ほうれん草 さつま芋 長ねぎ しめじ	牛乳 鉄強化チーズ サクサクおふラスク	611kcal 26.7g
6	月	鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁 黄桃 助宗タラのココロ甘辛揚げ 炒りおから	米 助宗タラ かぼちゃ 油揚げ おから ごぼう 人参 ほうれん草 玉ねぎ インゲン 黄桃	牛乳 小松菜のおやき風	595kcal 18.7g
7	火	七夕そうめん きゅうりとわかめの和風マヨ和え 豆腐のそぼろあんかけ オレンジ 【イベント献立】	ソーメン 玉子 ツナフレーク オクラ トマト 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 枝豆 きゅうり ワカメ ネーブル	牛乳 白桃 カラメルポテト	548kcal 19.0g
8	水	しらすとコーンの米粉かき揚げ丼 すまし汁 豚肉とじゃが芋の煮物 パナナ	米 米粉 玉ねぎ コーン しらす干し あおさ粉 豚肉 じゃが芋 人参 グリンピース 花ふ ごぼう パナナ	牛乳 フレンチトースト	651kcal 22.1g
9	木	ご飯 みそ汁 オレンジ 鮭のごま煮 夏野菜の玉子炒め	米 鮭 白すりごま 小松菜 玉子 なす パプリカ赤 ピーマン さつま芋 豆腐 ネーブル	牛乳 冷やしわかめうどん	585kcal 23.2g
10	金	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ スープ マカロニサラダ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 グリンピース マカロニ ツナフレーク きゅうり 人参 大根 ほうれん草 プレーンヨーグルト	牛乳 鉄カルシウムウエハース オレンジゼリー	603kcal 20.3g
11	土	ご飯 みそ汁 鶏肉と野菜の生姜炒め かぼちゃの信田煮	米 鶏肉 生姜 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 油揚げ 枝豆 ワカメ えのき茸	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	631kcal 25.2g
13	月	鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁 茹で鶏の中華だれ さつま芋の甘煮	米 鶏肉 キャベツ トマト 人参 白すりごま さつま芋 ワカメ 長ねぎ	牛乳 マカロニナポリタン	611kcal 21.1g
14	火	夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 大豆 トマト 牛乳 カレー粉 ツナフレーク 大根 人参 インゲン ネーブル	牛乳 メロンパン	679kcal 23.0g
15	水	スパゲッティミートソース 白菜と油揚げのマヨサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ グリンピース 白菜 油揚げ チンゲン菜 人参	牛乳 ふんわりスコーン	614kcal 22.5g
16	木	ご飯 みそ汁 オレンジ 玉子と鶏肉のバター醤油炒め キャベツと人参のサラダ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ赤 キャベツ 人参 じゃが芋 なす ネーブル	牛乳 スイートパンプキン	566kcal 18.5g
17	金	ご飯 みそ汁 白桃 カラスカレイのパン粉焼き お豆腐サラダ	米 カラスカレイ 人参 チンゲン菜 豆腐 きゅうり ワカメ 玉ねぎ 焼ふ 白桃	牛乳 のり巻き(ツナ)	687kcal 20.8g
18	土	納豆ごはん 具だくさん汁 豚肉とキャベツのコーン炒め ひじきの煮物	米 納豆 豚肉 キャベツ コーン パプリカ赤 ひじき 人参 ほうれん草 さつま芋 長ねぎ しめじ	牛乳 鉄強化チーズ サクサクおふラスク	611kcal 26.7g
20	月	鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁 オレンジ 助宗タラのココロ甘辛揚げ 炒りおから	米 助宗タラ かぼちゃ 油揚げ おから ごぼう 人参 ほうれん草 玉ねぎ インゲン ネーブル	牛乳 小松菜のおやき風	589kcal 18.8g
21	火	ひまわりライス スープ みかん 豆腐の野菜あんかけ 【イベント献立】	米 豚肉 長ねぎ 玉子 キヌサヤ 豆腐 玉ねぎ 人参 枝豆 小松菜 ワカメ みかん	牛乳 白桃 カラメルポテト	602kcal 21.7g
22	水	しらすとコーンの米粉かき揚げ丼 すまし汁 豚肉とじゃが芋の煮物 洋なし	米 米粉 玉ねぎ コーン しらす干し あおさ粉 豚肉 じゃが芋 人参 グリンピース 花ふ ごぼう 洋なし	牛乳 ホットケーキ	673kcal 19.8g
25	土	ご飯 みそ汁 鶏肉と野菜のおかか炒め かぼちゃの信田煮	米 鶏肉 花かつお 玉ねぎ キヌサヤ かぼちゃ 油揚げ 枝豆 ワカメ チンゲン菜	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	635kcal 26.7g
27	月	鉄分強化！ふりかけごはん みそ汁 茹で鶏の中華だれ じゃが芋の磯バター	米 鶏肉 キャベツ カリフラワー 人参 白すりごま じゃが芋 あおさ粉 ワカメ 長ねぎ	牛乳 マカロニナポリタン	587kcal 21.7g
28	火	夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす 大豆 トマト 牛乳 カレー粉 ツナフレーク 大根 人参 インゲン ネーブル	牛乳 メロンパン	679kcal 23.0g
29	水	スパゲッティミートソース 白菜と油揚げのマヨサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ グリンピース 白菜 油揚げ チンゲン菜 人参	牛乳 ふんわりスコーン	614kcal 22.5g
30	木	ご飯 みそ汁 オレンジ 玉子と鶏肉のバター醤油炒め キャベツと人参のサラダ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ赤 キャベツ 人参 じゃが芋 なす ネーブル	牛乳 スイートパンプキン	566kcal 18.5g
31	金	ご飯 みそ汁 パナナ カラスカレイのパン粉焼き お豆腐サラダ	米 カラスカレイ 人参 チンゲン菜 豆腐 きゅうり ワカメ 玉ねぎ 焼ふ パナナ	牛乳 とうもろこし 人参おかかおにぎり	639kcal 19.5g

都合により献立の変更がある場合もあります。